

***THE CORRELATION OF FLEXIBILITY WRIST BETWEEN RIGHT
BASIC OF THE SHORT SERVE IN BADMINTON BY THE
EXTRACURRICULLER STUDENTS OF SMP NEGERI 40
PEKANBARU***

Rahmad Hidayat¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S,Pd, M.Pd³
hidayatrahmad2704@gmail.com,082219161254,mr.ramadi59@gmail.com,Arefvai@yahoo.co.id

*Health Physical Education And Recreation Department
Faculty of Teachers Training And Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research was the students serve in badminton were not optimal or maximal, it could be seen when there were so many shuttlecock which had been served by the students but not up to the line of the opponent, and there were so many served stucked on the net or the serve was higher than the net. This problems mad the shuttlecock was easy to be turned back by the opponent. This problem was assumed as the effect of the flexibility wrist with the right basic of the short serve by the extracuriculler students of SMP Negeri 40 Pekanbaru. The purpose of this research is to know the connection between the flexibility wrist with the right basic of the short serve in baminton by the extracuriculler students of SMP Negeri 40 Pekanbaru. The population in this research is the extracuriculler students of SMP Negeri 40 Pekanbaru, there are 15 students. The sampling tchnique is total sampling, where samples were taken from all the population. The result from this research can be concluded that there is no significant correlation between the flexibility wrist with the right basic of the short serve because in the significant level $\alpha = 0.05$ $r_{count} (0,069) < r_{table} (0,514)$. There for the hiphoheses was rejected because the $r_{count} < r_{table}$. meanwhile on the correlation of interpretation coefficients $r_{count} (0,069)$ have a low connection category which means that there is a connection but insignificant connection between the flexibility wrist with the right basic of the short serve in badminton by the extracuriculler students of SMP Negeri 40 Pekanbaru.*

Keywords: *The Flexibility Wrist, The Right Basic Of The Short Serve*

HUBUNGAN KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS PENDEK DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 40 PEKANBARU

Rahmad Hidayat¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
hidayatrahmad2704@gmail.com,082219161254,mr.ramadi59@gmail.com,Arefvai@yahoo.co.id

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya pukulan servis dalam permainan bulutangkis, seperti banyaknya *shuttlecock* yang telah diservis tidak sampai ke garis bidang lawan, dan ada juga servisnya yang banyak menyangkut di net maupun servisnya sangat tinggi di atas net. Hal ini mengakibatkan *shuttlecock* yang diservis menjadi mudah dikembalikan dan bahkan dismash oleh lawan, diduga hal ini dipengaruhi oleh kelenturan pergelangan tangan dan teknik dasar servis pendek yang dimiliki oleh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 40 Pekanbaru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan ketepatan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru, yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dilakukan dengan teknik total sampling, dimana semua populasi dijadikan sampel. Hasil penelitian tentang hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan ketepatan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan ketepatan servis pendek, karena pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ $r_{hitung} (0,069) < r_{tabel} (0,514)$, dengan demikian hipotesis yang diajukan ditolak, karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. Namun dilihat dari tabel interpretasi koefisien korelasi $r_{hitung} (0,069)$ memiliki kategori tingkat hubungan sangat rendah. Artinya terdapat hubungan namun tidak signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan ketepatan servis pendek pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru.

Kata kunci: Kelenturan Pergelangan Tangan, Ketepatan Servis Pendek

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sudah dikenal dan biasa dilakukan oleh setiap individu. Berbagai jenis olahraga dari yang murah dan mudah untuk dilakukan, sampai dengan olahraga yang relatif tinggi tingkat kesulitannya dan memerlukan biaya yang besar. Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua suku kata yaitu kata “Olah” dan kata “Raga”. Adapun definisi olahraga secara umum yaitu sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Dan adapula beberapa pendapat dari para ahli yang menjelaskan definisi olahraga, (Santosa, 2010:41) memberikan definisi bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 dalam pidato presiden pada peresmian Undang-undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”. Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Untuk lebih menunjang kemajuan prestasi dalam bidang olahraga maka perlu diadakan suatu pembinaan. Salah satu contoh pembinaan olahraga yaitu pada olahraga bulutangkis. Bulutangkis meskipun dikenal sebagai permainan yang dilahirkan di Poona, India, dipopulerkan di Inggris setelah dia menjadi permainan orang kelas atas. Nama *badminton* sendiri diambil dari nama wilayah tanah pertanian milik bangsawan Inggris, kemudian yang menjadi nama ajang pertandingan. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di Indonesia.

Di Indonesia olahraga bulutangkis mengalami perkembangan pesat karena tidak lepas dari kerja keras pelatih, atlet, pengurus dalam pembinaan bulutangkis. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diraih dalam kejuaraan yang diikuti oleh atlet Indonesia seperti kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, All England, serta Olimpiade. Prestasi yang diraih bukanlah hal yang cepat dan mudah, semua itu melalui proses dan waktu lama. Mulai dari pemasalan, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan. Seperti permainan bulutangkis yang merupakan permainan yang harus menggunakan gerakan yang aktif. Beragam gerakan yang sewaktu-waktu merubah arah dapat memberikan nilai seni tersendiri dalam permainan bulutangkis. Konsentrasi dan kemampuan teknik seorang pemain dapat menunjang untuk melakukan gerakan yang cepat, lentur dan keseimbangan tubuh terjaga. Maka untuk mencapai gerakan itu dibutuhkan pelatihan kondisi fisik yang menunjang dan terprogram demi menciptakan permainan yang baik.

Keberhasilan dalam olahraga bulutangkis ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti kelincahan, kekuatan otot lengan, kelenturan pergelangan tangan, koordinasi dan sebagainya. Peningkatan kondisi fisik dalam olahraga bulutangkis sangat penting untuk para atlet. tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi pada atlet dan mengembangkan kemampuan ke derajat yang paling tinggi. Melalui latihan kondisi fisik secara rutin dan teratur maka performa atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan,

baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum. Makin tinggi latihan fisik yang dilakukan atlet maka akan makin tinggi pula kemampuan fisiknya. Latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi.

Pada saat bermain bulutangkis Kelenturan adalah salah satu dari komponen olahraga kesegaran jasmani yang berperan aktif, kelenturan sendiri merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot, dan pada saat memulai permainan bulutangkis seorang pemain harus melakukan servis. Dalam aturan permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk dapat memenangkan pertandingan, jika servis yang dilakukan tidak baik, maka pemain lawan akan dapat langsung menyerang, sehingga ini akan menyulitkan bagi pemain yang melakukan servis. Jadi, servis dalam bulutangkis harus dilakukan sebaik mungkin, misalnya untuk servis pendek harus diusahakan agar *shuttlecock* setipis mungkin dengan net, *shuttlecock* melambung tinggi, sehingga akan menyulitkan pemain lawan untuk mengembalikan dan melakukan penyerangan atau *smash*.

Pada saat melakukan pukulan servis pendek di perlukan kelenturan pergelangan tangan sebagai akhir dari rangkaian gerak pukulan servis pendek. Kemudian pada saat latihan rutin, banyak sekali siswa yang melakukan servis pendek untuk memulai permainan. Namun dalam pelaksanaannya lebih banyak yang melakukan servis ini tidak akurat dan tidak sesuai dengan gerakan servis pendek yang benar sehingga *shuttlecock* yang diservis tidak sampai ke garis servis bidang lawan, servisnya banyak yang menyangkut di net maupun servisnya sangat tinggi di atas net. Hal ini mengakibatkan *shuttlecock* yang di servis menjadi mudah di kembalikan dan bahkan *dismash* oleh lawan. Melalui penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti siswa putra yang terdapat di SMP Negeri 40 Pekanbaru, yaitu siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis berjumlah 15 siswa.

Berdasarkan pengamatan dari latar belakang di atas maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Ketepatan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian korelasional dan termasuk kedalam hubungan kasual yaitu hubungan yang bersifat sebab akibat yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variable bebas yaitu (x) kelenturan pergelangan tangan dan (y) yaitu ketepatan servis pendek dalam permainan bulutangkis. Hubungan kasual adalah hubungan yang bersifat sebab akibat (Sugiyono, 2012:37). Jadi disini ada variable independen (variable yang mempengaruhi) dan dependen (dipengaruhi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

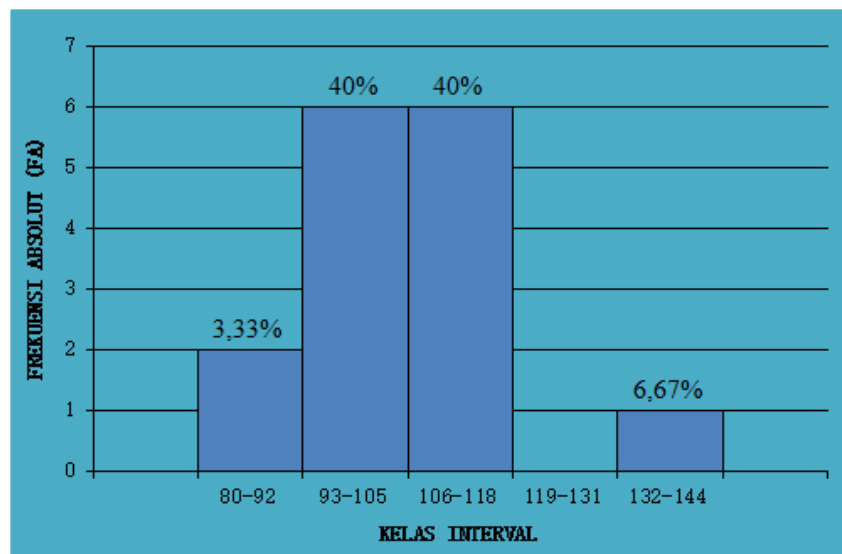
1. Kelenturan Pergelangan Tangan Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru

Data yang diperoleh dari variabel kelenturan pergelangan tangan (X) diukur dengan menggunakan tes kelenturan pergelangan tangan (Ismaryati, 2008:109) yang diikuti oleh sampel sebanyak 15 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 143,33 dan skor terendah 80. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 106,02, varian 211,98 standar deviasi adalah 14,56. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelenturan Pergelangan Tangan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	80-92	2	13,33%
2	93-105	6	40%
3	106-118	6	40%
4	119-131	0	0%
5	132-144	1	6,67%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, ternyata 1 orang sampel (6,67%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan dengan rentangan 84,18 - ke bawah pada norma dan termasuk kedalam kategori sangat kurang, 4 orang sampel (27,67%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan dengan rentangan 84,18 - 98,74 pada norma dan termasuk kedalam kategori kurang, 6 orang sampel (40%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan dengan rentangan 98,74 - 113,30 pada norma termasuk kedalam kategori cukup, 3 orang sampel (20%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan dengan rentangan 113,30 - 127,86 pada norma dan termasuk kedalam kategori baik, kemudian 1 orang sampel (6,67%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan dengan rentangan 127,86 - ke atas pada norma dan termasuk dalam kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Kelenturan Pergelangan Tangan

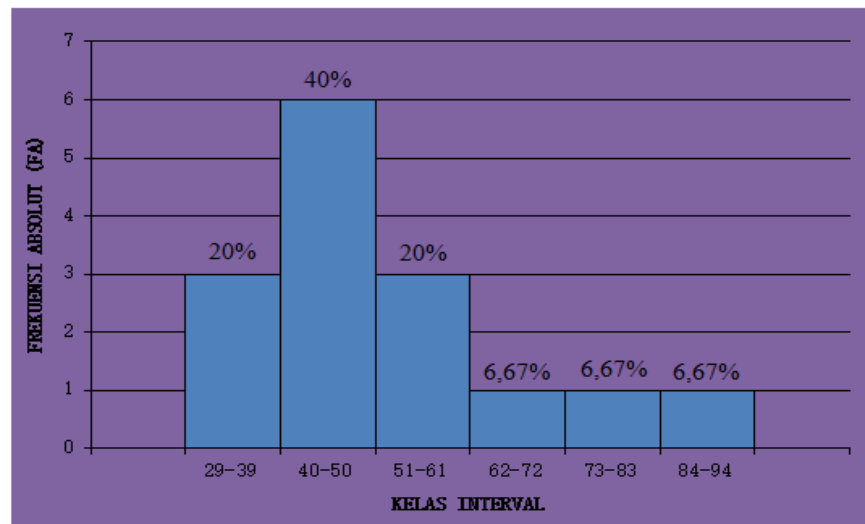
2. Ketepatan Servis Pendek Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru

Data yang diperoleh dari variabel ketepatan servis pendek (Y) di ukur dengan menggunakan di ukur dengan tes servis pendek (Nurhasan, 2001:108), yang diikuti oleh sampel sebanyak 15 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 84 dan nilai terendah adalah 24, rata-rata (mean) 50,87, varian 218,695 dan nilai standar deviasi 14,79, untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketepatan Servis Pendek (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	29-39	3	20%
2	40-50	6	40%
3	51-61	3	20%
4	62-72	1	6,67%
5	73-83	1	6,67%
6	84-94	1	6,67%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 15 orang sampel, ternyata 5 orang sampel (33,33%) dengan rentang nilai 28,68 - 43,47 pada norma dan termasuk kedalam kategori kurang, 7 orang sampel (46,67%) dengan rentang nilai 43,47 - 58,26 pada norma dan termasuk kedalam kategori cukup, 2 orang sampel (13,33%) dengan rentang nilai 58,26 - 73,05 pada norma dan termasuk kedalam kategori baik, dan 1 orang sampel (6,67%) dengan rentang nilai 73,05 - ke atas pada norma termasuk kedalam kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah.



Gambar 3. Histogram Ketepatan Servis Pendek

Pengujian Hipotesis

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan ketepatan servis pendek karena pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ $r_{hitung}(0,069) < r_{tabel}(0,514)$. Namun dilihat dari tabel interpretasi koefisien korelasi $r_{hitung} (0,069)$ memiliki kategori tingkat hubungan yang “sangat rendah”.

PEMBAHASAN

1. Kelenturan Pergelangan Tangan.

Kelenturan pergelangan tangan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya dalam hal ini tepatnya pada pergelangan tangan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas tentang kelenturan pergelangan tangan pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru dari 15 sampel, ternyata 1 orang sampel (6,667%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan

dengan rentangan 80-93 termasuk kedalam kategori sangat kurang, 4 orang sampel (27,667%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan dengan rentangan 84,18 - 98,74 termasuk kedalam kategori kurang, 6 orang sampel (40%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan dengan rentangan 98,74 - 113,30 termasuk kedalam kategori cukup, 3 orang sampel (20%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan dengan rentangan 113,30 - 127,86 termasuk kedalam kategori baik, kemudian 1 orang sampel (6,667%) memiliki hasil kelenturan pergelangan tangan dengan rentangan 127,86 - ke atas termasuk dalam kategori sangat baik.

2. Ketepatan Servis Pendek.

Dari hasil analisis data penelitian ketepatan servis pendek pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru dari 15 orang sampel, ternyata 5 orang sampel (33,333%) dengan rentang nilai 28,68 - 43,47 termasuk kedalam kategori kurang, 7 orang sampel (46,667%) dengan rentang nilai 43,47 - 58,26 termasuk kedalam kategori cukup, 2 orang sampel (13,333%) dengan rentang nilai 58,26 - 73,05 termasuk kedalam kategori baik, dan 1 orang sampel (6,667%) dengan rentang nilai 73,05 - ke atas termasuk kedalam kategori sangat baik.

Berdasarkan hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan ketepatan servis pendek karena pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ $r_{hitung}(0,069) < r_{tabel}(0,514)$, dengan demikian hipotesis yang diajukan ditolak, karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. Namun dilihat dari tabel interpretasi koefisien korelasi r_{hitung} (0,069) memiliki kategori tingkat hubungan yang “sangat rendah”.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan ketepatan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan ketepatan servis pendek karena pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ $r_{hitung}(0,069) < r_{tabel}(0,514)$, dengan demikian hipotesis yang diajukan ditolak, karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. Namun dilihat dari tabel interpretasi koefisien korelasi R_{hitung} (0,069) memiliki kategori tingkat hubungan sangat rendah. Artinya terdapatnya hubungan namun tidak signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan ketepatan servis pendek pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga pada umumnya, dapat memilih yang memiliki pergelangan tangan yang lentur dan baik yang mengacu pada servis pendek, karena komponen tersebut sangat berperan besar terhadap hasil dalam permainan bulutangkis.
2. Kepada siswa untuk dapat lebih mempelajari teknik-teknik dasar bulutangkis agar dapat meningkatkan kualitas permainan.
3. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan ketepatan servis pendek.
4. Sebagai peneliti, sebagai masukan penelitian selanjutnya dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinata, Marta. 2004. *Bulu tangkis*. Pondok hijau - Ciputat, Indonesia: Cerdas Jaya.
- Djarmiko, dkk. 2004. *Sejarah Bulu Tangkis Indonesia*. Jakarta: Pengurus Besar PBSI dan Spirit Komunika.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudhistira.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat, Indonesia: Direktorat Jendral Olahraga.
- Poole, James. 2013. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.

- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Subarjah, Herman. 2009. *Permainan Bulu Tangkis*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumasardjono, Sadoso. 1993. *Pengetahuan Praktis Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Usman, Tumin Atmadi. 2010. *Kejar Bulu Tangkis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Undang-undang RI NO. 3*. 2005. Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Menegpora.